



**Le Comité France Parkinson 44**  
vous propose des ateliers et activités  
dans plusieurs villes du département :

**Nantes, Ancenis, Rezé,  
Châteaubriant,**

✓ Les ateliers sont animés par des  
professionnels diplômés à votre écoute.

**Qi-gong, Sophrologie,  
Psychomotricité, Tango,  
Musicothérapie et gym douce**

Adaptées aux possibilités de chacun, les  
activités sont pratiquées en groupe.

**Pour les patients,  
comme pour les aidants,**

Ces moments conjuguent exercices  
physiques et détente, dans un bon climat  
relationnel.

✓ Ateliers hebdomadaires (hors vacances  
scolaires)

✓ Une séance de découverte vous est offerte

✓ Forfait annuel. Règlement par trimestre.  
60<sup>E</sup> x 3 (individuel) - 90<sup>E</sup> x 3 (duo)



**Bienfaits de la pratique  
régulière d'une activité  
physique et de détente**

- Améliorer le bien-être physique et mental
- Mieux vivre sa maladie
- Ralentir la progression des symptômes
- Améliorer la confiance et l'estime de soi
- Maintenir les liens sociaux et l'autonomie

### Informations & Contact

06 60 64 94 15  
[comite44@franceparkinson.fr](mailto:comite44@franceparkinson.fr)

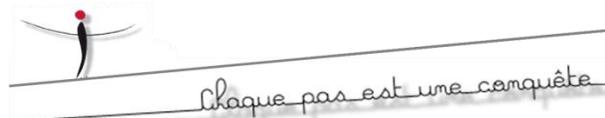
### Autres informations sur le site

[www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)  
> l'association/ cartes des comités/ 44

Actions soutenues par :

#### Conférence des financeurs

**PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE**  
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE



## Ateliers

**Saison 2021 / 2022**

**En Loire-Atlantique**



Ateliers - Activités

**Comité France Parkinson de Loire-  
Atlantique**

## Ateliers 2021 - 2022

**La sophrologie :** Elle permet de se reconnecter à son corps pour une meilleure posture et un meilleur relâchement. Les exercices de visualisation facilitent la concentration et renforcent le positif. Grâce à une pratique régulière, la vie quotidienne est ponctuée de moments de pause, de bien être, bien au-delà de la maladie.

**Avec Corinne LIZON à Nantes**  
le ~~mardi~~ de 14h00 à 15h15  
Salle n°2 rue du Drac - Bellevue

**Avec Claire CORLOUER à Châteaubriant**  
le **vendredi** de 10h45 à 12h15. Salle du foyer restaurant, Esplanade des Terrasses

**Le tango :** L'objectif est la connexion avec soi-même et avec l'autre. Bouger au rythme de la musique renforce la respiration, l'équilibre. Le tango permet de vivre des émotions, d'oublier les symptômes, de renouer avec sa vie sociale.

**Avec Patrick ARELLANO à Nantes**  
le **mardi** de 10h30 à 12h00  
Salle D, 39 rue Félix Thomas

**La psychomotricité :** Elle permet au corps de mieux communiquer avec le psychique. Des exercices d'équilibre et de coordination, des jeux, de relaxation qui favorisent une meilleure relation au corps avec un relâchement musculaire, une fluidité du mouvement et de la respiration. La confiance en soi est renforcée.

**Avec Marine LEGALOUDEC à Ancenis**  
le **mercredi** de 10h00 à 11h30. Salle N. Paillou, 290 rue des jeux olympiques **(En alternance)**

## Ateliers 2021 - 2022

**La musicothérapie :** C'est une pratique de soin utilisant la musique et les sons sous toutes ses formes comme moyen d'expression, de communication, de structuration, de rééducation.

L'atelier propose d'associer la musique au mouvement individuel, à deux, en groupe : marcher en musique, chanter en marchant, trouver sa pulsation avec la musique puis dans le silence. Il propose aussi des temps d'écoute et de détente, des temps d'apprentissage et de répétitions musicales pour favoriser la plasticité du cerveau.

**Avec Florence AUDEMARD à Ancenis**  
le **mercredi** de 10h à 11h30. Salle N. Paillou, 290 r. des jeux olympiques **(En alternance)**

**Le qi-gong :** Il vise l'entretien global de la santé, l'équilibre émotionnel, l'unité corps et esprit. Les exercices alternent postures statiques, mouvements, automassages, marches. La rigidité, la tension musculaire et la fatigabilité se trouvent améliorées. Ce sont aussi des moments de calme et de détente. On y échange dans la confiance et l'énergie du groupe porte chacun.

**Avec Charlotte MADEZO à Nantes**  
le **jeudi** de 10h15 à 11h45  
Salle A, 39 rue Félix Thomas **(En alternance)**

**Avec Charlotte MADEZO à Rezé**  
le **lundi**, de 14h00 à 15h30  
Salle de la Robinière, rue des Poyaux

## Ateliers 2021 - 2022

**La gym douce :** « L'activité physique » a de plus en plus d'importance dans la prise en charge du patient Parkinsonien. A un certain niveau, cette activité est même considérée comme neuroprotectrice.

Les séances de gym proposées seront basées sur :

- De la mobilisation globale de toutes les articulations.
- Du redressement, de l'extension, et de l'ouverture du haut du corps.
- De la marche.
- De l'équilibre.
- Du renforcement musculaire.
- Du 300 % (c'est-à-dire que tous les mouvements seront faits dans une amplitude maximale.)

**Avec Hélène SOUTY à Nantes**

le **jeudi** de 11h00 à 12h00. Salle A, 39 rue Félix Thomas **(En alternance)**



Comité France Parkinson de Loire-Atlantique

